Bien manger quand on vit seul

Agriculture Canada

Publication 1747/F

630.4
C212
P 1747
1983
fr.
OOAg
EX.3

Canada

P; 747 c.3

TABLE DES MATIÈRES

Guide alimentaire /3
Lait et produits laitiers /4
Pains et céréales /4
Fruits et légumes /5
Viande, poisson, volaille et substituts /5

Planification des repas /6
Menu quotidien type /6
Menu pour gens moins actifs /7
Comment s'évaluer /7

Acheter en métrique /9
Comparaison des prix à l'unité /9

Renseignements sur les étiquettes /10

Comparaison des coûts /11
Lait et produits laitiers /11
Pains et céréales /13
Fruits et légumes /14
Viande, poisson, volaille et substituts /15
Autres aliments /18

Aliments dits «de santé» /18

Situations d'urgence /18

Éviter le gaspillage /19

Jeu-Questionnaire: Êtes-vous un acheteur averti? /21

LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
Agriculture Canada
DEPARTMENTAL LIBRARY
BIBLIOTHÈQUE DU MINISTÈRE
ÉDIFICE SIR JOHN CARLING BLDG.
OTTAWA ONTARIO
K1A 0C5

PUBLICATION 1747F, on peut obtenir des exemplaires à la Direction générale des communications, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1981
N° de cat. A73—1747/1983F ISBN: 0-662-92046-5
Impression 1983 15M—5:83

Also available in English under the title
Food shopping for one

Bien manger quand on vit seul

Rédigé par la Division de la consultation en alimentation, Agriculture Canada

Lorsqu'il s'agit de faire le marché, vivre seul peut poser des difficultés. Vous voulez économiser mais vous désirez aussi acheter des aliments variés, pratiques, qui demandent le moins de préparation possible. Or, ces aliments coûtent généralement plus cher. Si pour profiter d'une aubaine vous achetez pour plus d'un ou deux repas, vous risquez de gaspiller des aliments ou de manger la même chose jour après jour.

Pour tirer meilleur profit de votre argent, devenez un acheteur averti dans le domaine alimentaire. Améliorez vos habitudes alimentaires et choisissez des aliments qui vous donnent la meilleure valeur nutritive pour votre argent.

Gardez une liste des aliments que vous achetez le plus souvent et inscrivez leur prix chaque semaine. Au marché suivant, tâchez d'acheter des articles moins chers en choisissant un autre format ou une marque différente, une coupe de viande moins coûteuse ou encore un légume congelé ou en conserve plutôt que frais. N'hésitez pas à acheter un article en solde, si vous pouvez l'entreposer facilement ou le partager avec un ami. Faire ses provisions pose un véritable défi aux personnes seules*. La présente publication vise à leur simplifier la tâche.

GUIDE ALIMENTAIRE

Afin de faire des achats judicieux, vous devez choisir des aliments nutritifs et sains. Le *Guide alimentaire canadien*** est un modèle qui vous permettra de composer un régime quotidien contenant tous les éléments nutritifs dont votre organisme a besoin. Ce guide recommande de consommer une variété d'aliments chaque jour et suggère le nombre de portions pour chacun des quatre groupes d'aliments suivants: lait et produits laitiers, pains et céréales, fruits et légumes, viande, poisson, volaille et substituts.
Rappelez-vous que le *Guide alimentaire* ne sert toutefois qu'à titre indicatif puisque les besoins nutritifs varient d'une personne à

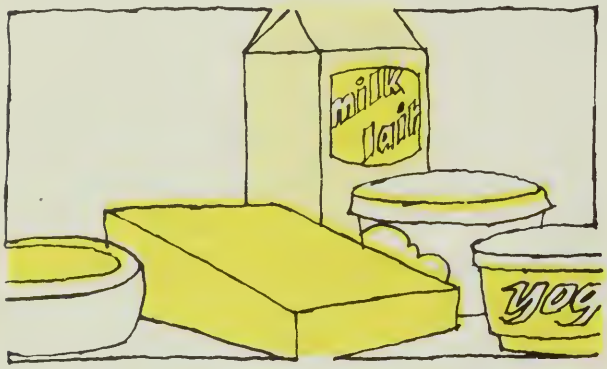
---

* Au Canada, une personne sur dix vit seule. La plupart sont des gens âgés de 65 ans et plus et des jeunes gens de 34 ans et moins.

** *Guide alimentaire canadien*, Santé et Bien-être social Canada

l'autre. Les aliments devant fournir à l'organisme l'énergie dont il a besoin, les personnes très actives pourront augmenter le nombre de portions suggérées dans le Guide et inclure peut-être d'autres aliments. Quels que soient vos besoins, choisissez chaque jour des aliments à teneur limitée en gras, en sucre et en sel dans chacun des quatre groupes mentionnés.

Lait et produits laitiers



Ce groupe comprend le lait sous toutes ses formes: lait écrémé, lait 2%, lait entier, babeurre, lait écrémé en poudre reconstitué, lait concentré, yogourt et fromage. Ces aliments constituent la meilleure source de calcium, de riboflavine et de vitamine D. De plus, ils renferment plusieurs autres vitamines B, de la vitamine A et des protéines. Tout le monde a besoin de calcium pour avoir une ossature robuste. Les gens plus âgés sont particulièrement sujets à des déficiences en calcium. Le Guide recommande de choisir *deux portions* chaque jour du groupe du lait et produits laitiers. La teneur en calcium des exemples suivants est équivalente à celle d'une portion de lait entier.

250 mL (1 tasse) de lait écrémé, de lait partiellement écrémé, de lait écrémé en poudre reconstitué, de lait concentré reconstitué, de babeurre
250 mL (1 tasse) de lait additionné de cacao, de lait aromatisé au chocolat ou à d'autres essences
175 mL (3/4 tasse) de yogourt
45 g de fromage cheddar ou de fromage fondu

Exemples de portions réduites:
250 mL (1 tasse) de potage apprêté avec du lait — 2/3 de portion
125 mL (½ tasse) de crème-dessert ou de crème glacée molle — ½ portion
125 mL (½ tasse) de fromage cottage — ¼ de portion

Pains et céréales

Ce groupe comprend les céréales à grains entiers et enrichies, diverses sortes de pain et les pâtes alimentaires. Les produits à grains entiers sont recommandés parce qu'ils contiennent des fibres alimentaires et stimulent l'élimination normale des déchets de l'organisme en raison de leur volume. Les pains et les céréales

sont également des sources importantes de fer, de plusieurs vitamines B et de glucides.

Choisissez *de trois à cinq portions* chaque jour selon vos besoins en énergie et vos préférences. Voici des exemples d'une portion:

- 1 tranche de pain
- 125 mL (1/2 tasse) de céréales cuites
- 175 mL (3/4 tasse) de céréales prêtes-à-servir
- 1 petit pain ou 1 muffin
- 125 à 175 mL (1/2-3/4 tasse après cuisson) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles
- 1/2 pain à *hamburger* ou à *hot-dog*

Fruits et légumes

Il faut inclure des fruits et des légumes dans son régime alimentaire pour obtenir suffisamment de vitamines, de minéraux et de fibres. Consommez au moins deux portions de légumes par jour, en particulier les légumes verts, oranges ou jaunes qui sont les plus riches en vitamine A. Les agrumes, les jus d'agrumes, de tomate, de pomme ou de raisin, additionnés de vitamine C, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou et le chou-fleur sont tous des sources de vitamine C.

Choisissez de *quatre à cinq portions* de fruits et de légumes variés, selon vos besoins en énergie. Voici des exemples d'une portion:

- 125 mL (1/2 tasse) de légumes ou de fruits (frais, congelés ou en conserve)
- 125 mL (1/2 tasse) de jus (frais, congelé ou en conserve)
- 1 pomme de terre, carotte ou tomate de grosseur moyenne
- 1 pêche, pomme, orange ou banane de grosseur moyenne

Viande, poisson, volaille et substituts

Les aliments de ce groupe sont particulièrement riches en protéines; ils fournissent également du fer, des vitamines B et des lipides.

Choisissez-en *deux portions* chaque jour. En voici des exemples d'une portion:

- 60 à 90 g (après cuisson) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie

60 mL (¼ tasse) de beurre d'arachide
250 mL (1 tasse après cuisson) de pois secs, de haricots secs ou de lentilles
125 mL (1/2 tasse) de noix ou de graines
60 g de fromage cheddar
125 mL (1/2 tasse) de fromage cottage
2 oeufs

PLANIFICATION DES REPAS

Planifiez vos repas à l'avance. Vous serez alors certain d'y inclure le nombre recommandé de portions de chacun des quatre groupes d'aliments. Si vous menez une vie très active, vous aurez besoin d'un apport alimentaire plus grand pour satisfaire votre appétit et combler vos besoins en énergie. En planifiant, vous pourrez acheter des aliments pratiques et à bon marché.

Que vous deviez prendre les trois repas classiques ou plusieurs collations par jour, dépend de votre âge, de votre sexe, de vos activités physiques et de votre goût. Votre menu quotidien pourrait bien ressembler à l'un des modèles suivants.

Menu quotidien type

Déjeuner
jus de fruit
céréales
lait
pain
boisson

Dîner
oeufs ou fromage
légumes
pain
lait
boisson

Souper
viande, poisson ou volaille
pommes de terre
légumes
fruits
boisson

Menu pour gens moins actifs

Déjeuner
rôtie
boisson

Dîner
oeufs ou fromage
pain
légumes
boisson

Souper
viande, poisson ou volaille
pommes de terre
légumes

Collation du matin
fruits
muffin
lait

Collation de l'après-midi
lait

Collation de la soirée
fruits
boisson

Comment s'évaluer

Utilisez ce tableau pour déterminer si vous avez observé toutes les recommandations du *Guide alimentaire canadien* dans vos repas quotidiens. Remplissez-la en vous inspirant de l'exemple et des explications qui suivent.

Menu d'aujourd'hui	Lait et produits laitiers	Pains et céréales	Fruits et légumes	Viande, poisson, volaille et substituts
Total de vos portions				
Portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*	2	3-5	4-5	2

Votre régime est-il conforme aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*? Si oui, vous savez maintenant que vous vous nourrissez bien.

EXEMPLE DE FICHE DE POINTAGE

Menu d'aujourd'hui	Lait et produits laitiers	Pains et céréales	Fruits et légumes	Viande, poisson, volaille et substituts
Déjeuner				
Jus de pomme, 125 mL (½ tasse)			1	
Céréales, 175 mL (¾ tasse)		1		
Sucre				
Muffin		1		
Lait, 250 mL (1 tasse)	1			
Café, 250 mL avec simili-crème et sucre (1 tasse)				
Dîner Sandwich:				
Pain, 2 tranches		2		
Beurre				
Beurre d'arachide, 30 mL (1/8 tasse)				½
Lait, 125 mL (½ tasse)	½			
Collation				
Pomme			1	
Fromage, 30 g				½
Souper				
Ragoût de boeuf et de légumes 250 mL (1 tasse)			1	1
Salade de chou, 125 mL (½ tasse)			1	
Crème glacée, 125 mL (½ tasse)	½			
Morceau de gâteau				
Collation				
Jus de tomate, 125 mL (½ tasse)			1	
TOTAL	2	4	5	2

ACHETER EN MÉTRIQUE

L'introduction du système métrique dans les épiceries ne changera pas tellement les habitudes des consommateurs.

Le coût des cinq pommes que vous avez choisies et pesées sera le même, peu importe si leur prix est indiqué à la livre ou au kilogramme.

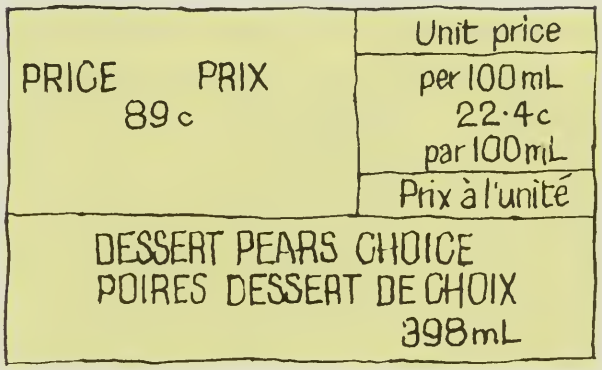
Si vous avez l'habitude d'acheter un sac de carottes de 2 livres, vous choisirez encore le sac qui semble avoir le bon format et vous constaterez en lisant l'étiquette qu'il s'agit d'un sac d'un kilogramme. Il sera un peu plus lourd que le sac de 2 livres et, par conséquent, pourra coûter légèrement plus cher, mais vous n'aurez pas moins de carottes pour votre argent.

Les liquides sont mesurés en millilitres (mL) pour les petits volumes et en litres (L) pour les plus gros. Ces mesures remplacent les onces liquides. Par exemple, le lait se vend au litre (1000 mL) et la crème dans des contenants d'une capacité de 250 et 500 mL.

Quant aux aliments solides et semi-solides, ils sont vendus au gramme (g) pour les poids plus petits et au kilogramme (kg) pour les plus lourds en remplacement des livres et des onces. Ainsi la viande est mesurée en kilogrammes (1000 g) et en grammes; 500 g font un peu plus que 1 livre.

Il n'est pas plus difficile d'acheter en métrique: il suffit de choisir le contenant ou l'emballage qui répond à vos besoins.

Comparaison des prix à l'unité

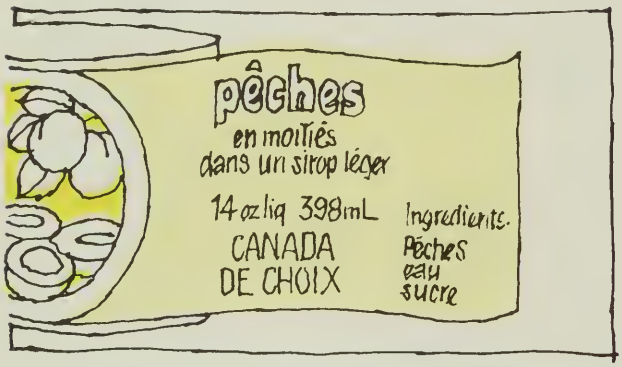


Dans la plupart des grands magasins d'alimentation, des vignettes fixées sur l'étagère indiquent le prix des denrées à l'unité. Le prix *à l'unité* (par exemple: au kilogramme, aux 100 g, aux 100 mL, etc.) vous permet alors de comparer très rapidement le prix des articles de marques ou de formats différents.

RENSEIGNEMENTS SUR LES ÉTIQUETTES

Saviez-vous que les étiquettes des produits alimentaires fournissent des renseignements utiles sur leur valeur nutritive et économique? Voyez ce qu'on peut lire sur l'étiquette d'une boîte de fruits en conserve.

CATÉGORIE La catégorie (Canada de fantaisie, Canada de choix, Canada régulière) indique les caractéristiques physiques du produit mais non pas nutritives. Si l'apparence n'est pas importante, choisissez la catégorie régulière qui est moins coûteuse.



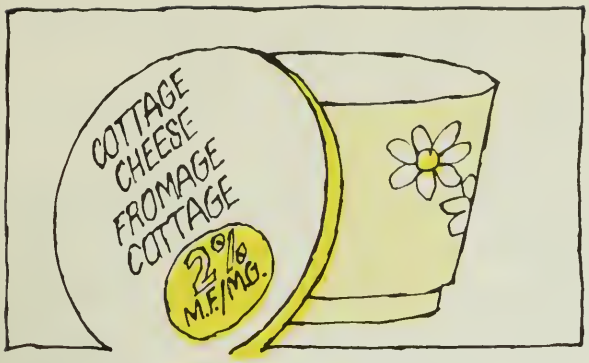
CONSISTANCE DU SIROP On décrit la consistance du sirop dans lequel baignent les fruits en conserve d'après la quantité de sucre qu'il contient; p. ex., sirop léger, épais ou très épais. Le sirop très épais contient le plus de sucre alors que l'eau légèrement sucrée ou le jus de fruit en contiennent le moins. Les fruits mis en conserve dans leur propre jus sont moins sucrés que les fruits conservés dans du sirop.

LISTE DES INGRÉDIENTS Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant de leur quantité dans le produit, donc en commençant par le plus important. Vous réaliserez de meilleurs achats si vous consultez tout d'abord cette liste. Ainsi lorsque vous achetez du ragoût de boeuf, vérifiez le rang occupé par le boeuf. Le ragoût étiqueté «bouillon, boeuf, pommes de terre, carottes, etc.» vous donnera plus de viande pour votre argent que celui portant la mention «bouillon, pommes de terre, boeuf, carottes, etc.»

SUCRES Les noms courants des diverses sortes de sucres apparaissant dans les listes d'ingrédients sont le sucre (ou sucrose), le glucose (ou dextrose), le fructose et le sucre inverti. On trouve quelquefois deux ou plusieurs sortes de sucres dans le même produit.

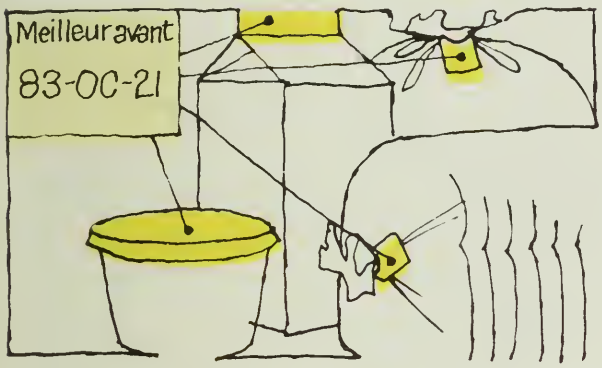
SEL Parfois indiqué sous le nom de chlorure de sodium sur l'étiquette. Attention aux autres ingrédients dont le nom comporte le mot sodium. Si vous devez restreindre votre consommation de sodium, évitez les aliments préparés dans la saumure comme les cornichons et les viandes fumées et salées.

MATIÈRE GRASSE L'étiquette des fromages porte la mention % M.G., soit la teneur en matière grasse de lait. La teneur en acides gras des huiles végétales, des margarines et des *shortenings* est indiquée sur l'étiquette seulement lorsque les huiles contiennent au moins 40% d'acides gras polyinsaturés et les margarines et les *shortenings* au moins 25%.



VITAMINES Les vitamines ajoutées aux aliments sont énumérées sur l'étiquette; p. ex., les vitamines A et D ajoutées au lait et la vitamine C ajoutée au jus de fruits.

«MEILLEUR AVANT...» Si le produit est entreposé adéquatement, il conserve sa qualité jusqu'à la date de péremption indiquée.



COMPARAISON DES COÛTS

Lait et produits laitiers

Le prix du lait et de la plupart des produits laitiers varie généralement en fonction de leur teneur en matière grasse: plus celle-ci est faible, moins le prix est élevé. Comparez les prix afin de déterminer le meilleur achat.

On ajoute de la vitamine A au lait écrémé, au lait 2% et au lait écrémé en poudre afin de remplacer ce qui est perdu lors de l'écrémage. Par ailleurs, tous les types de lait au Canada sont additionnés de vitamine D et ont à peu près la même valeur alimentaire, à l'exception de la teneur en matière grasse.

Il est plus économique d'acheter le lait en sacs de plastique plutôt qu'en cartons. Partagez les sacs avec un ami ou entreposez-les dans le congélateur; vous pourrez ainsi les conserver jusqu'à 6 semaines.

Le LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE est la forme la plus économique de lait sur le marché. Toutes les marques en vente chez les détaillants sont de qualité comparable puisqu'elles sont toutes de catégorie Canada n° 1. Comparez les prix afin de dénicher le meilleur achat.

La grosse boîte de lait écrémé en poudre est la plus économique, mais le contenu conserve toute sa saveur seulement pendant 1 mois après l'ouverture de l'emballage. Achetez donc le format qui convient le mieux à vos besoins et à vos goûts.

Il est pratique et économique d'utiliser le lait écrémé en poudre pour la cuisson et la préparation de divers mets tels les soupes concentrées et les sauces. Mélangez 75 mL (1/3 tasse) de lait écrémé en poudre et 250 mL (1 tasse) d'eau pour faire 250 mL (1 tasse) de lait liquide.

Le LAIT UHT (lait ultra-haute température) est un lait liquide spécialement traité (vitamine D ajoutée) qui peut être entreposé à température ambiante tant que le contenant n'est pas ouvert. Après il doit être réfrigéré. Même s'il coûte légèrement plus cher que le lait régulier, il est pratique d'en avoir sous la main en cas d'imprévu ou de manque d'espace dans le réfrigérateur. Avant d'ouvrir le contenant vérifiez la date de péremption.

Le LAIT CONCENTRÉ On peut consommer le lait concentré entier, 2% ou écrémé en le diluant avec une égale quantité d'eau ou en l'utilisant tel quel comme crème légère. Il est enrichi de vitamines C et D. Le lait concentré 2% contient également de la vitamine A.

Les grosses boîtes (385 mL) de lait concentré sont plus économiques que les petites (170 mL), dans la mesure où on peut consommer tout le lait avant qu'il ne se gâte.

Le LAIT CONDENSÉ Il contient une proportion élevée de sucre, est plus coûteux que le lait concentré et sert à la confection de desserts spéciaux.

La CRÈME Son prix varie selon sa teneur en matière grasse, clairement indiquée sur l'étiquette. La crème à céréales «moitié-moitié», contenant 10% de matière grasse, est la plus économique. La crème de table et la crème à fouetter contiennent respectivement 18 à 20% et 30 à 35% de maitière grasse.

Le YOGOURT Il est fabriqué à partir de lait entier, 2% ou écrémé et d'une culture de bacilles lactiques. Son prix varie selon les ingrédients. Il est généralement plus économique d'acheter du yogourt nature et d'y ajouter ses propres fruits et essences.

Le FROMAGE COTTAGE Le gros contenant est plus avantageux, mais ce produit ne se conserve que quelques jours; vérifiez toujours la date de péremption. La teneur en matière grasse est généralement de 4% mais parfois de 2% ou moins. Vérifiez sur l'étiquette.

Le FROMAGE Le prix du fromage nature varie selon le degré de vieillissement. Le cheddar doux se vend moins cher que le cheddar vieilli. Les fromages canadiens sont souvent moins coûteux que les fromages importés.

On trouve de nombreux types de produits à base de fromage fondu sur le marché; p. ex., fromage fondu, préparation de fromage fondu, fromage fondu à tartiner. Ces produits transformés sont un mélange de fromage et d'autres produits laitiers et présentent

divers pourcentages d'humidité. Même s'ils se vendent moins cher que les fromages nature, ils ne renferment pas nécessairement la même quantité de protéines et de calcium. Le fromage fondu de lait écrémé est l'un des meilleurs achats de protéines pour le coût.

Pains et céréales

Le pain de blé entier est le pain le plus nutritif, puisque le blé n'a perdu que très peu d'éléments nutritifs lors du raffinage. Il contient des fibres alimentaires qui stimulent l'élimination des déchets de l'organisme. Le pain blanc enrichi, auquel on a ajouté des vitamines B et du fer, est presque aussi nutritif que le pain à blé entier mais sa teneur en fibres est plus faible.

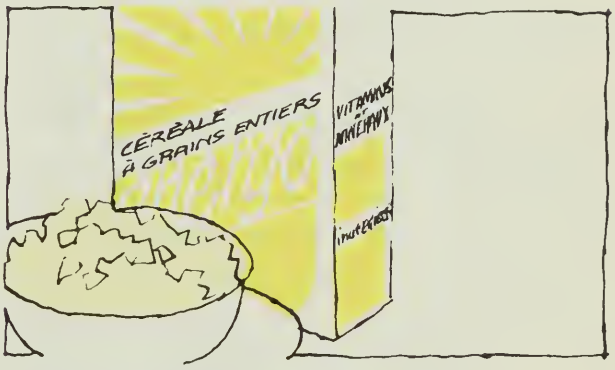
N'hésitez pas à acheter du pain en solde, puisqu'il se conserve 2 mois au congélateur. Vous n'avez qu'à retirer une tranche à la fois du pain congelé pour vos rôties ou vos sandwichs.

Comparez le prix des pains au poids. Les plus gros pains représentent généralement le meilleur achat ainsi que ceux portant la marque du magasin.

Les pains de spécialité (brioches danoises, pains aux fruits, au fromage, à la cannelle, etc.) coûtent plus cher que le pain ordinaire.

Il est plus économique de faire ses propres biscuits, muffins ou tartes à partir d'ingrédients de base ou de mélanges commerciaux que de les acheter tout faits.

Les céréales à cuire, à grains entiers, coûtent moins cher, présentent une plus grande valeur alimentaire et contiennent plus de fibres que les céréales transformées. En ce qui concerne les céréales prêtes-à-servir, choisissez celles à grains entiers pour obtenir plus de fibres, et les non sucrées, si vous désirez moins de sucre. Vérifiez sur l'étiquette les éléments nutritifs ajoutés.



Les céréales de type granola contiennent des grains entiers, des édulcorants, de l'huile, des noix, des fruits et des graines. Leur valeur énergétique est plus élevée que celle des céréales nature, mais elles sont plus coûteuses.

Vérifiez toujours le prix des céréales à l'unité. L'emballage le plus gros n'est pas nécessairement le meilleur achat et l'entreposage d'une grosse boîte peut poser des problèmes.

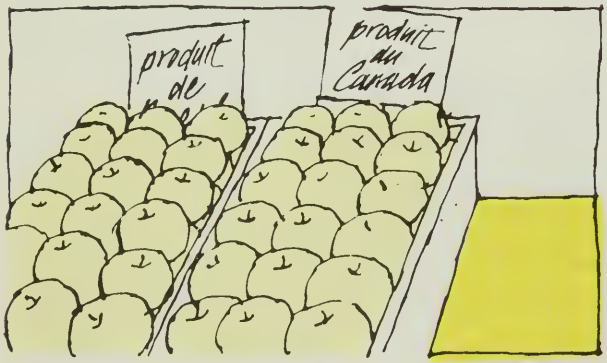
Le riz brun et le riz blanc étuvé sont généralement moins coûteux que le riz blanc à cuisson rapide.

Achetez les pâtes alimentaires lorsqu'elles sont en solde car on peut les conserver pendant plusieurs années dans l'emballage original non entamé entreposé dans un endroit sombre.

Les pâtes alimentaires enrichies de vitamine B et de fer offrent une meilleure valeur alimentaire pour votre argent.

Fruits et légumes

Il est préférable d'acheter les fruits et les légumes frais canadiens quand leur prix est au plus bas, c'est-à-dire en saison (été et automne).



Les légumes d'entrepôts réfrigérés (pommes de terre, carottes, navets, panais, oignons) constituent un bon achat en automne et en hiver. Les pommes de terre sont un des meilleurs achats pour votre argent puisqu'elles fournissent à la fois vitamine C, minéraux et énergie alimentaire.

En hiver, les légumes en conserve et congelés sont généralement plus économiques que les légumes frais importés. Comparez les prix des légumes frais, en conserve et congelés selon le coût par portion, par exemple 225 g de haricots verts frais donnent deux portions; un paquet de 300 g de haricots verts congelés, quatre portions et une boîte de 284 mL de haricots verts, de deux à trois portions.

Comparez également les prix entre les diverses marques de légumes et de fruits en boîte de même taille et de même catégorie; les marques sans nom et les marques du magasin sont souvent moins chères.

Comparez les différents styles de légumes congelés, certains étant plus coûteux que d'autres; par exemple, les têtes de brocoli sont plus chères que les morceaux.

Achetez nature les légumes en conserve ou congelés, car en sauce ou assaisonnés ils coûtent plus cher.

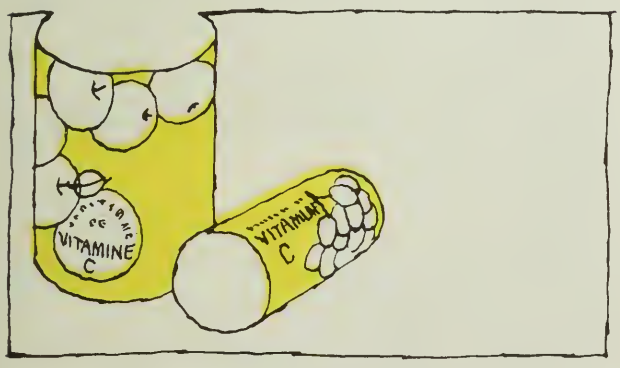
Les pommes de terre transformées (purée instantanée, en escalopes, congelées, etc.) peuvent être pratiques mais sont généralement moins nutritives que le produit frais. En outre, les pommes de terre congelées sont plus coûteuses que les fraîches.

Achetez les fruits frais en petites quantités car ils se gâtent rapidement. Au magasin, demandez qu'on vous vende une partie seulement des fruits pré-emballés ou achetez vos fruits en vrac. En hiver, les fruits en conserve sont généralement meilleur marché que les fruits frais.

Vous devez consommer chaque jour une variété de fruits et de légumes dans le but d'obtenir les vitamines A ou C dont vous avez besoin. Les fruits et les légumes suivants sont les moins coûteux tout au long de l'année: carottes, navets, pommes de terre, choux, jus de tomate, jus de pomme (additionné de vitamine C) et jus d'orange congelé.

Comparez le prix à l'unité des formats de jus en conserve. Le gros format de 1,36 L constitue le meilleur achat, mais vous devez le consommer en moins de 4 jours après l'avoir ouvert pour obtenir la meilleure valeur alimentaire.

Vérifiez sur l'étiquette si on a ajouté de la vitamine C. Les jus de pomme et de raisin congelés sont enrichis de vitamine C.



Le jus d'orange congelé est généralement meilleur marché que le jus frais ou en conserve. La grosse boîte de 355 mL de jus d'orange congelé est moins coûteuse que la petite de 177 mL. Cependant le gros format constitue un bon achat seulement dans la mesure où le jus est consommé dans les 4 jours suivant sa reconstitution puisque sa teneur en vitamine C décroît par la suite.

ATTENTION Les boissons aux fruits et les cristaux de fruits sont moins coûteux que les jus purs. Toutefois, même s'ils sont enrichis de vitamine C, il leur manque un grand nombre des éléments nutritifs contenus dans le jus de fruit.

Viande, poisson, volaille et substituts

Vous consacrez probablement la plus grande partie de votre budget alimentaire à l'achat des aliments de ce groupe. Cependant des achats *judicieux* peuvent en limiter le coût.

Ne consommez que la quantité dont vous avez besoin, soit deux portions chaque jour. Pour économiser sur la viande, vous pouvez manger seulement une portion (60 à 90 g) de viande, de poisson ou de volaille cuite par jour et compléter l'apport en protéines à l'aide d'un des substituts (p. ex. du fromage, des oeufs, des haricots et des pois secs, des lentilles, du beurre d'arachide, des noix ou des graines). De cette façon, vous n'aurez qu'à acheter environ 1 kg

de viande, de poisson ou de volaille chaque semaine.

Les repas individuels congelés sont pratiques et variés, mais ils coûtent cher.

Viande

Comparez les prix de la viande selon le coût par portion au lieu du coût par kilogramme. Pour une portion, vous avez besoin de:

- 175 g de viande avec os,
- 125 g de viande désossée,
- 125 g de viande hachée,
- 250 g de poulet ou de dinde,
- 175 g de bifteck, de côtelettes,
- 125 g de foie,
- 175 g de rognons,
- 250 g de langue.

Sachez reconnaître les morceaux de viande moins tendres, puisqu'ils sont généralement meilleur marché que les autres. Cuisez-les à couvert dans un peu de liquide pour les attendrir (viandes braisées, en ragoût ou en pot-au-feu).

Coupes moins tendres de boeuf:

- rôti et bifteck de palette
- rôti et bifteck de côtes croisées ou de haut-de-côtes
- pointe de poitrine
- bifteck d'extérieur de ronde
- bout de côtes
- flanc
- jarret
- boeuf à ragoût
- collier
- rognons
- langue

Coupes moins tendres d'agneau, de veau ou de porc:

- tranche, côtelette et rôti dans l'épaule
- poitrine (agneau, veau)
- flanc
- jarret, pieds (porc)
- viande à ragoût
- collet, bajoue (porc)
- rognons
- langue

Le boeuf haché ordinaire contient plus de gras que le boeuf haché mi-maigre ou maigre, mais se vend moins cher. Utilisez-le pour confectionner les boulettes et les rouelles de viande et pour préparer d'autres mets où il est possible d'égoutter l'excès de gras.

Servez des abats comme le foie, les rognons et la langue, puisqu'ils sont meilleur marché que les autres viandes. Le foie de boeuf, de porc ou de poulet coûte moins cher que le foie de veau.

Il est généralement profitable d'acheter des morceaux dans l'épaule en solde et de couper soi-même la viande en cubes plutôt que d'acheter de la viande déjà préparée.

Mélangez ou servez des restes de viande avec des pâtes alimentaires, du riz ou des haricots secs. Ajoutez de la chapelure ou de la mie de pain aux rouelles et aux pains de viande.

Même si la viande en conserve, y compris sous forme de ragoût, est pratique, elles est nettement plus coûteuse que la viande fraîche que l'on fait cuire soi-même.

La viande cuite préemballée et tranchée coûte habituellement plus cher que la viande non tranchée.

Poisson

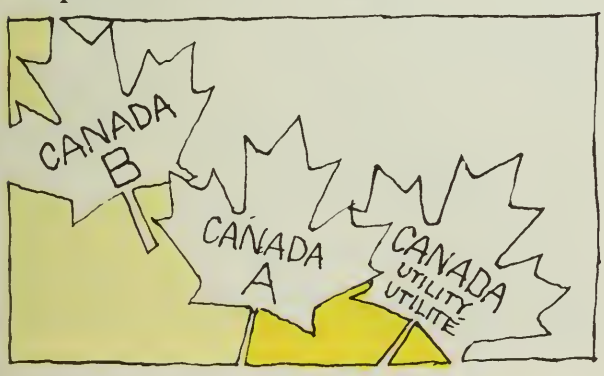
Surveillez les soldes de poisson congelé; les filets non panés sont généralement moins coûteux.

Comparez les prix du poisson en conserve pour trouver le meilleur achat; par exemple, le saumon rose est meilleur marché que le rouge, les flocons de thon coûtent moins cher que le thon entier, la viande pâle de thon est moins chère que la blanche et le thon emballé dans l'eau est moins coûteux que celui emballé dans l'huile.

Volaille

Il est plus avantageux d'acheter un poulet entier ou un demi-poulet et de le découper plutôt que d'acheter le poulet en morceaux. Vous pouvez congeler des tranches de viande qui serviront plus tard à faire des sandwichs, des mets en casserole, etc.

Il est aussi avantageux d'acheter du poulet ou de la dinde de



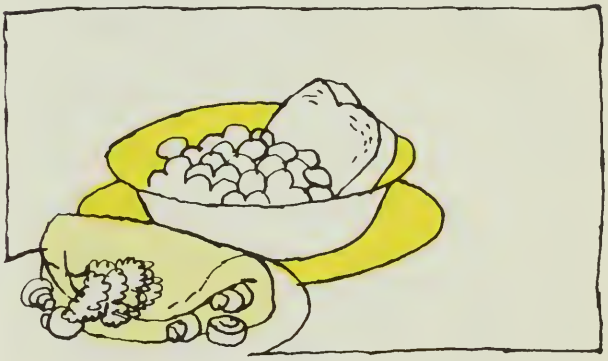
catégorie Canada B ou Canada Utilité, qui coûte moins cher que le Canada A. La volaille de catégorie B n'est pas aussi charnue ou n'a pas aussi belle apparence que la volaille de catégorie A; il peut aussi manquer un membre à la volaille de catégorie Utilité.

Substituts

Les oeufs des catégories Canada A1 et Canada A, sont classés extra gros, gros, moyens, petits et Peewee. Comparez les prix: les oeufs moyens ou petits sont parfois plus avantageux que les gros.

Pour un repas sans viande, essayez une des combinaisons suivantes:

Des oeufs en omelette aux champignons ou au fromage, ou cuits durs dans une sauce béchamel, accompagnés d'une macédoine de légumes;



Du macaroni au fromage, des légumes nappés d'une sauce au fromage, un sandwich grillé au fromage ou un morceau de fromage pour la collation;

Les haricots secs cuits et le pain donnent un repas complet en protéines. Les fèves soja sont particulièrement riches en protéines. Mélangez des haricots secs, des pois, des lentilles cuits

ou des noix à d'autres légumes dans un mets en casserole ou dans la soupe.

Autres aliments

SOUPES Les soupes prêtes-à-servir et les soupes instantanées sont les plus coûteuses. Le prix par portion des soupes déshydratées et en conserve est à peu près le même. Pour réaliser de plus grandes économies, diluez les potages crème en conserve avec du lait écrémé en poudre reconstitué. Les soupes faites à la maison à partir d'os, de légumes et de parures de viande sont les plus économiques.

FINES HERBES ET ÉPICES Il est plus avantageux d'acheter en vrac de petites quantités de fines herbes, d'épices, de graines et de fruits secs, que vous mesurez vous-même.

BEURRE Pour tirer meilleur profit du beurre, faites votre propre beurre fouetté en battant 125 mL de lait reconstitué — 75 mL (1/3 tasse) de lait écrémé en poudre et 125 mL (1/2 tasse) d'eau — avec 250 mL (1 tasse) de beurre ramolli, jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et crémeux. Ce procédé permet d'augmenter d'un tiers le volume du beurre et le rend plus facile à tartiner. Le beurre fouetté convient pour les tartines mais ne doit pas être utilisé dans la cuisson puisqu'il a tendance à se séparer.

ALIMENTS DITS «DE SANTÉ»

Les aliments dits «de santé» ou les aliments naturels sont vendus dans des magasins de spécialité ou aux étalages spéciaux de l'épicerie ou de la pharmacie. Beaucoup de ces aliments peuvent ajouter de la variété à vos repas. Comme ils sont généralement vendus en vrac, vous pouvez acheter seulement la quantité dont vous avez besoin. Toutefois, le prix de certains d'entre eux est fort élevé. Vérifiez toujours le prix à l'unité et comparez-le avec celui de l'épicerie. Attention aux aliments naturels dont on vante à outrance les vertus nutritives.

SITUATIONS D'URGENCE

Gardez quelques-uns des articles suivants sous la main pour les jours où vous ne pouvez pas aller à l'épicerie. Ne les laissez pas dans l'armoire ou dans le congélateur indéfiniment; quelques semaines ou quelques mois tout au plus. Écrivez la date de l'achat sur

tous les articles et remplacez-les souvent.

ENTREPOSAGE DANS L'ARMOIRE
(plusieurs mois)
lait écrémé en poudre
lait UHT
lait concentré
crèmes-desserts en conserve
gelée en poudre
céréales sèches
craquelins
pâtes alimentaires
macaroni, spaghetti, etc. en conserve
soupes en conserve
viande, poulet ou poisson en conserve
beurre d'arachide
jus de tomate
jus de fruit
fruits en conserve
légumes en conserve
thé, café instantané

ENTREPOSAGE AU CONGÉLATEUR
(-18°C)
lait en sacs — jusqu'à 6 semaines
fromage — 2 à 3 mois
beurre — plusieurs mois
margarine — jusqu'à 6 mois
pain — 1 mois
muffins — 1 mois
viande congelée — plusieurs mois
poisson — 2 mois
volaille — 6 mois
pâtés de viande — 2 mois
jus congelés — plusieurs mois
fruits congelés — plusieurs mois
légumes congelés — plusieurs mois

ÉVITER LE GASPILLAGE

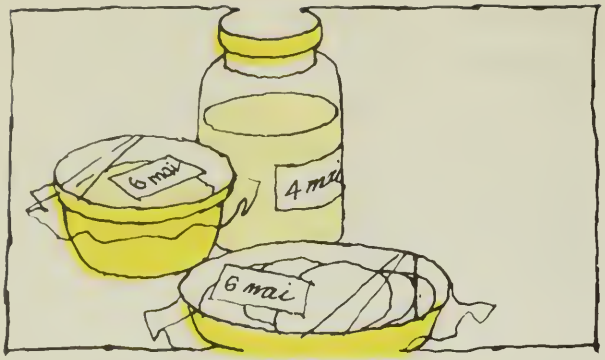
Évitez le gaspillage des aliments ou le risque d'empoisonnement alimentaire en suivant les recommandations suivantes sur l'entreposage des aliments.

Les aliments chauds doivent rester chauds (au-dessus de 60 °C) et les aliments froids doivent rester froids (en dessous de 4 °C, température du réfrigérateur); par exemple, si vous achetez du poulet cuit chaud, vous devez le garder chaud ou le réfrigérer jusqu'au moment de le servir.

Garder les viandes froides au réfrigérateur; ne jamais les laisser plus de 2 heures à la température ambiante.

Enlever la farce de la viande, du poisson ou de la volaille cuite avant de les refroidir et de les entreposer. Réfrigérer la farce dans des récipients séparés.

Garder la viande, la volaille et le poisson cuits, la sauce, le bouillon et les viandes en conserve dans des récipients fermés au réfrigérateur:



consommer dans les 3 à 4 jours suivants (inscrire la date sur le récipient à titre de rappel).

Chauffer la viande, la volaille et le poisson congelés déjà cuits tels quels, ou bien les mettre à décongeler au réfrigérateur.

Entreposer la viande cuite et les ragoûts dans le congélateur à -18 °C pour 2 à 3 mois au maximum. (Nota: Si la température du congélateur est supérieure à -18 °C, réduire la période d'entreposage).

Garder les noix en écale dans des récipients hermétiques au réfrigérateur ou au congélateur; elles resteront fraîches pendant plusieurs mois.

Congeler le fromage en enveloppant des tranches minces dans une pellicule plastique, puis dans du papier d'aluminium. Congeler rapidement à -18 °C. Le produit peut rester congelé jusqu'à 3 mois mais deviendra peut-être plus friable. Décongeler au réfrigérateur. On ne peut pas congeler du fromage à la crème ni du fromage cottage.

Vérifier de temps à autre la température de votre réfrigérateur. Elle devrait se maintenir à 4 °C. Si elle est plus élevée, les aliments pourraient se gâter.

Économisez davantage en utilisant les restes de diverses façons:

Légumes: dans les salades, les mets en casserole ou les soupes;

Fruits: dans les gelées, les salades, les céréales et les pâtisseries;

Viandes: dans les salades, la fricassée, les sandwichs, les mets en casserole et les soupes;

Soupes: dans les sauces, les jus de viande et les mets en casserole;

Céréales cuites: dans les rouelles de viande, les poudings et les soupes.

JEU-QUESTIONNAIRE: ÊTES-VOUS UN ACHETEUR AVERTI?

		Oui	Non
1	Planifiez-vous vos repas pour la semaine avant de dresser votre liste d'achats?	____	____
2	Choisissez-vous des aliments parmi les quatre groupes lorsque vous faites le marché?	____	____
3	Consultez-vous les réclames publicitaires hebdomadaires pour profiter des aubaines et des fruits et légumes saisonniers?	____	____
4	Comparez-vous les prix à l'unité, par volume ou au poids, des marques renommées, des produits du magasin et des produits sans nom?	____	____
5	Choisissez-vous vos aliments selon leur coût par portion plutôt que leur coût par emballage?	____	____
6	Vérifiez-vous: — la liste des ingrédients?	____	____
	— la catégorie?	____	____
	— la date «meilleur avant»?	____	____
7	Partagez-vous avec un ami les gros emballages qui représentent un bon achat?	____	____
8	Vérifiez-vous les produits sur les étagères au-dessus et au-dessous du niveau des yeux, là où on trouve souvent les meilleurs achats?	____	____
9	Gardez-vous les coupons de rabais sur certains articles, sans toutefois acheter ceux dont vous n'avez pas besoin? (Vous pouvez échanger les coupons avec un ami.)	____	____
10	Notez-vous vos dépenses consacrées à l'alimentation? (Rappelez-vous que les articles comme le papier, le détergent à lessive et le nettoyeur ménager font partie d'une autre catégorie.)	____	____
11	Demandez-vous qu'on divise les gros emballages de fruits, de légumes et de viandes pour obtenir la quantité qui répond à vos besoins?	____	____
12	Êtes-vous au courant des prix réguliers des articles pour reconnaître les articles *vraiment* en solde?	____	____

Comptez le nombre de fois où vous avez répondu oui: de 10 à 12, vous êtes un acheteur averti; de 7 à 9, vous êtes un assez bon acheteur; 6 ou moins, vous devriez améliorer vos habitudes d'achat.

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

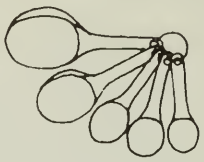
VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.^{2}).

kPa	remplace lb/po.^{2}
35	5
70	10
100	15

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00021491 8

630.4
C212
P 1747
1983
fr.
OOAg
EX.3

Bien manger quand on vit seul